



Christina Berndt

Individuation

dtv Sachbuch

304 Seiten

ISBN 978-3-423-43656-4

EUR 14,99 € [D] EUR 14,99 € [A]

ET 23. Dezember 2019



© Karin Brunner

Christina Berndt

Individuation

Wie wir werden, wer wir sein wollen

Der Weg zu einem erfüllten Ich

Der Kompass zum Ich – auf der Basis bahnbrechender Forschungsergebnisse

Das Ich ist keine feste Größe. Die Persönlichkeit wandelt sich – auch über die Reifung hinaus durch klassische Wendepunkte im Leben wie der Elternschaft, der Midlife Crisis und dem Eintritt ins Rentenalter. Welches mentale Werkzeug hilft, sich gegen negative Einflüsse zu schützen und die positiven besser zu nutzen, legt Spiegel-Bestsellerautorin Christina Berndt dar. Lebensentscheidungen wie die Berufs- und Partnerwahl haben großen Einfluss auf das Selbst, doch auch Mikroerfahrungen wie ständige Kritik hinterlassen ihre Spuren. Bei der Ich-Werdung spielen auch Faktoren wie die Darmflora, der Schlaf und Gedanken eine wesentliche Rolle: Mikroben wirken gegen Depressionen, guter Schlaf befördert die Zuversicht und was wir über uns denken, das stellen wir auch dar.

Christina Berndt liefert spannende Einblicke in die neuere Forschung, zeigt Persönlichkeitstests und Fallbeispiele und präsentiert so eine faszinierend gute Nachricht: Wir haben stets die Möglichkeit, uns neu zu erfinden.

Christina Berndt

Christina Berndt studierte Biochemie und promovierte in Heidelberg. Als Wissenschaftsredakteurin der ›Süddeutschen Zeitung‹ beschäftigt sie sich mit den Themenbereichen Medizin, Psychologie und Gesellschaft. Sie erhielt zahlreiche Auszeichnungen, u.a. 2019 den Medienpreis der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie und 2013 den angesehenen Wächterpreis. Im selben Jahr wurde sie unter die Top 3 der Wissenschaftsjournalisten des Jahres gewählt. Ihr Bestseller ›Resilienz‹ wurde in dreizehn Sprachen übersetzt.

»Sie ist eine der renommiertesten Wissenschaftsjournalistinnen in Deutschland.« *Markus Kampp, BR Alpha-Forum*

Pressekontakt

Diana Hasenpflug

E-Mail: hasenpflug.diana@dtv.de

Tel.: 089/3 81 67-117

Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG

Tumblingerstraße 21

80337 München

Resilienz
Zufriedenheit
Individuation



Buchspecial, Belletristik/Sachbuch

Christina Berndt geht psychologischen Themen unserer Zeit auf den Grund: Wie man seine psychische Widerstandskraft stärken kann, warum Zufriedenheit lohnender ist als das flüchtige Glück und wie wir eigentlich werden, wer wir sein wollen.

www.dtv.de/special-christina-berndt/start/c-262

Weitere Bücher von Christina Berndt

- Resilienz, dtv Sachbuch, Taschenbuch, ISBN 978-3-423-34845-4
- Zufriedenheit, dtv Sachbuch, Taschenbuch, ISBN 978-3-423-34929-1
- Individuation , dtv Sachbuch, Taschenbuch, ISBN 978-3-423-35047-1
- Resilienz, dtv Sachbuch, E-Book, ISBN 978-3-423-41782-2
- Zufriedenheit, dtv Sachbuch, E-Book, ISBN 978-3-423-42961-0
- Individuation Wie wir werden, wer wir sein wollen. Der Weg zu einem erfüllten Ich, Der Audio Verlag, Hörbuch, ISBN 978-3-7424-1110-5
- Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft 741, Der Audio Verlag, Hörbuch, ISBN 978-3-86231-391-4
- Zufriedenheit, Der Audio Verlag, Hörbuch, ISBN 978-3-86231-665-6
- Individuation , dtv Sachbuch, Klappenbroschur, ISBN 978-3-423-26236-1

Pressestimmen

»Nach dem 30. Lebensjahr ändern wir uns nicht mehr. Christina Berndts Buch bestreitet das vehement und ermutigt, uns Veränderungen zuzutrauen.«

08.05.2020, Jakob Müller, psychologie-heute.de

»Ein extrem gutes Buch!«

03.08.2020, Barbara Ghaffari, bookreviews.at

»Sie liefert spannen-de Einblicke in die neuere Forschung, zeigt Persönlichkeitstests und Fallbeispiele und präsentiert so eine faszinierend gute Nachricht: Wir haben stets die Möglichkeit, uns neu zu erfinden.«

Nr.4, August 2020, pka-Magazin

»So bietet das Werk dem Leser gleichzeitig einen Überblick über den aktuellen Stand der Persönlichkeitsforschung und eine Anleitung, wie man die Wahrnehmung des eigenen Ichs kritisch hinterfragt - und diese gegebenenfalls aktiv gestaltet.«

Pressekontakt

Diana Hasenpflug

E-Mail: hasenpflug.diana@dtv.de

Tel.: 089/3 81 67-117

Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

7/2020, Larissa Tetsch, Gehirn & Geist

»Insgesamt kommt dem Buch das Verdienst zu, eine hilfreiche Orientierung in der Vielzahl aktueller Forschungsbefunde auf diesem Feld zu schaffen. Es ist verständlich geschrieben, mit einer Tendenz zum Reportagestil.«

06/2020, Jakob müller, Psychologie heute

»Empfehlenswert.«

Juni 2020, Aloisia Altmanninger, bn Bibliotheksnachrichten

»Eine Empfehlung für jeden, der sich persönlich weiterentwickeln will.«

25.05.2020, getabstract

»Bewertung: 8 Qualitäten: Wissenschaftsbasiert. Augenöffner. Praktische Beispiele«

25.05.2020, getabstract

»Die Autorin schafft es auf subtile Weise, die Leser und Leserinnen zu motivieren, sich selbst zu reflektieren, anstatt bloß auf der Stelle zu treten. Zwischen den Kapiteln kann man sich mit Psychotestes und Experimenten selbst erkunden.«

Mai/Juni 2020, Kristina Kobl, Zeit Wissen

»Alles in allem ein interessantes Buch zum Selbstreflektieren und zum Finden des eigenen persönlichen Ichs.«

14.04.2020, Kulturmd.de

»Als psychologisch fundiertes Sachbuch mit Ratgeberelementen breit empfohlen.«

11.02.2020, Inge Müller-Boysen, ekz bibliotheksservice

»Ein Buch als ein Kompass zum Ich, das keine Wünsche offenlässt.«

12.01.2020, Armila Hafuric, Wann & Wo am Sonntag

»Sind Sie der Mensch, der Sie sein wollen, oder wären Sie gern anders, wissen aber nicht, wie Sie's anstellen sollen? Dann kommt hier die gute Nachricht: Sie können sich neu erfinden, sich weiterentwickeln, sich verändern, ganz egal, wie alt Sie sind. Wie das funktioniert, das weiß die preisgekrönte Wissenschaftlerin und Journalistin Dr. Christina Berndt.«

20.12.2019, Bettina Tietjen, DAS!

Pressekontakt

Diana Hasenpflug

E-Mail: hasenpflug.diana@dtv.de

Tel.: 089/3 81 67-117

Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG

Tumblingerstraße 21

80337 München